الموسوعة
الرياضية الميسرة
ـ ٢٣ ـ

المشي والاسترشاد

إعداد
د. إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

دار الكتاب المصري
القاهرة

دار الكتاب اللبناني
بيروت

رقم الإيداع :

I.S.B.N

دار الكتاب المصري
٣٣ سارع قصر النيل تليفون : ٣٩٢٢١٦٨ /٣٩٣٤٣٠١/٣٩٢٤٦١٤
القاهرة ص.ب ١٥٦ عتبة الرمز البريدي ١١٥١١ برقياً كتا مصر ـ القاهرة
فاكسيملي ٣٩٢٤٦٥٧(٢٠٢)
Cairo , Att: M. Hassan El-Zein ٣٩٢٤٦٥٦Fax:(202)

دار الكتاب اللبناني
شارع مدام كوري ـ تجاه فندق بريستول ـ بيروت
بيروت تليفون ٧٣٥٧٣٢ / ٧٤٥٧٣١ ص.ب ١١٨٣٣٠
بيروت – لبنان . برقيا داكلبان – فاكسيملي ٣٥١٤٣٣(٩٦١١)
Fax:(9611) 351433 Birut , Att: M. Hassan El-Zein

طبعة مزيدة ومنقحة

الطبعة الثالثة

١٤٢٩هـ / ٢٠٠٨م

Third Edition
A.D.2008JH1429
Web Site: www.daralkitabalmasri.com
E-mail: info@daralkitabalmasri.com

تاريخ رياضة الاسترشاد

مورست رياضة الاسترشاد في مطلع القرن الحالي ، ضمن تدريبات الجيش البريطاني ، ولكن بداية ممارستها كرياضة تعود للاعب السويدي "آرنست كيلاندر" الذي أدخل عام ١٩١٨ الخريطة والبوصلة في مسابقات اختراق الضاحية ، فأقبل الشباب على المشاركة في سباقات داخل الغابات. وانتشرت فكرة كيلاندر بسرعة ، وخلال ستة أعوام فقط اتسع نطاق هذه الرياضة لتنتشر في السويد كلها.

ثم نُظمَت أول بطولة قومية في السويد لرياضة الاسترشاد عام ١٩٣٦ ، ثم تأسست جمعية الاسترشاد الوطنية في السويد عام ١٩٣٧م، وانتشرت اللعبة في النرويج وسويسرا ، ثم انتقلت الرياضة إلى كندا عام ١٩٤٨م ، حيث قام كجيلستروم بتطوير البوصلة لتصبح أكثر مُلاءمة لممارسة الرياضة ، وتأسس الاتحاد الكندي عام ١٩٦٨م، بعدما انتشرت الرياضة في كندا . وظهر الاسترشاد عام ١٩٣٠م في بريطانيا حيث تأسس أو ناد إنجليزي للاسترشاد بفضل شارنلى ، وانتقلت رياضة الاسترشاد بعد ذلك إلى دول كثيرة ، حيث عَمَّ نظام الرياضة في اليابان واستراليا ونيوزلندا والاتحاد السوفيتي وفرنسا.

وتأسس الاتحاد الدولي لرياضة الاسترشاد عام ١٩٦١م ، وشاركت في التأسيس ثماني دول هي: السويد، والنرويج، وفنلندا ، والدانمارك، وسويسرا، وألمانيا الشرقية، وتشيكوسلوفاكيا،والمجر، ثم انضمت إليها النمسا ، وبلغاريا ، وبريطانيا وبقية الدول.

أما أول بطولة دولية عالمية في رياضة الاسترشاد فقد نُظمَت عام ١٩٦٦م بدولة فنلندا ، وكانت مسابقاتها للجنسين وللأفراد وللفرق، وظهر من خلال هذه البطولة تفوق المسترشدين من الدول الاسكندنافية ، حيث احتل لاعبوها المراكز الخمسة عشر الأولى ، بينما احتلت بريطانيا المركز الثاني والأربعين . وفازت السويد ببطولة الفرق للرجال . وتُنَظَّم هذه البطولة بصفة منتظمة في إحدى الدول ، وتسعى بعض الدول ويسعى الاتحاد الدولي لإدخال رياضة الاسترشاد ضمن برنامج الألعاب الأوليمبية.

ورياضة الاسترشاد رياضة تسهم في نمو مزدوج (بدنياً وذهنياً) وسريع للنشء ، فهي رياضة ذهنية لأنها تستعمل البوصلة والخريطة ، وتتطلب تفكيراً وتقريراً للوصول إلى الهدف ، وهى رياضة بدنية لأنها تؤدى لممارسة رياضة المشي والجري ، بالإضافة إلى متطلبات الاسترشاد : من قوة التحمل ، والصبر والمثابرة والقدرة على تحمل الحمل الزائد والضغوط المختلفة ، والجرأة والاعتماد على النفس ، ودقة الملاحظة ، وحسن الاختيار.

ويكفى للتدليل على انتشار اللعبة بين شباب العالم أن هناك أكثر من عشرة ملايين سوفيتي يمارسون هذه الرياضة بصفة رسمية من الرجال والنساء.

وأخيراً .. فإن رياضة الاسترشاد .. فضلاً عن فائدتها البدنية والذهنية ، فهي تعتبر رياضة ترويحية لذيذة ومُشوقة ، تبعث على التجديد وإلغاء المَلَل من حياتنا........ فيجب أن تكون هذه اللعبة منتشرة في بلادنا لجذب أكبر عدد ممكن لممارسة الرياضة.

ما هي رياضة الاسترشاد ؟

هي رياضة شاملة ، فهي رياضة بدنية وذهنية ، تُمَارس بعدة أشكال، فهي رياضة اقتحام المجهول لكشف أسراره ، وللتمتـع بالطبيعـة ، والاسـتمتاع بالبحث عن الطريق السليم.

ورياضة الاسترشاد رياضة دولية ، تُمَارس بالليل والنهار ، ولها اتحاد دولي وبطولات عالمية يتم تنظيما سنوياً ، ولها مسابقات في أغلب دول العالم.

أشكال الاسترشاد :

تمارس رياضة الاسترشاد بعدة طرق، وبأشكال متعددة ، فهي قد تُمَارس بالسير على الأقدام ، أو باستخدام القوارب ، أو باستخدام الخيول والجيـاد ، أو بالتزحلق على الجليد.

ولكن أكثر أشكال رياضة الاسترشاد انتشاراً هي رياضة الاسترشاد سيراً على الأقدام.

الاسترشاد بالأقدام :

هي رياضة تمارس بواسطة السير على الأقدام، وتجمع هذه الرياضة بين سباق اختراق الضاحية، واستخدام المهارات الأكاديمية المتمثلة في ضرورة التعامل مـع البوصلة والخريطة، وضرورة معرفة كيفية الاهتداء إلى الطريق السليم للوصول إلى نهاية السباق.

ويقام السباق في رياضة الاسترشاد داخل منطقة فسيحة ، تجمع بين عناصر الطبيعة من أشجار وجبال ، وتلال وهضاب ، ومستنقعات وغابـات ، وأرض صحراوية ، وذلك من خلال طرق مُتفرعة وَوَّعِرَة ، وطُرق ممهدة ، وشواطئ مجارى مائية .. الخ.



طرق التسابق:

تتعدد طرق التسابق ، وتتنوع أساليب المتسابقين ، فهناك تقسيم حسب أطوال طُرق السباق ، وهناك تقسيم حسب أعمار المتسابقين وفئاتهم.

ولكن أشهر المسابقات تقام كالآتي :

* مسابقات الناشئين من الجنسين ، وأعمارهم تحت ١٥ سنة وطول منطقة السباق ١,٨٦ ميل حوالي ٣ كيلومترات.
* مسابقات الفتيات من ١٥ – ١٨ سنة ، وطول منطقة السباق للاسترشاد من ٣ – ٤,٥ كيلو مترات .
* مسابقات الشباب تحت ١٨ سنة ، ونساء تحت ٢١ سنة ، طول السباق من ٤–٥ كيلومترات.

- مسابقات الرجال تحت ٢١ سنة ، ونساء فوق ٢١ سنة ، المسافة من ٥,٥ ـــ ١٥ كيلو متراً.
- مسابقات الرجال مفتوحة لأي مسافة .

وهذه المسافات ليست معروفة سلفاً أمام اللاعبين ، ولكن هي مسافات لمنطقة معينة لا يعرف المتسابق عنها شيئاً قبل بدء السباق بدقائق..

فعند استلام خريطة السباق (تُسَلَّم خريطة صغيرة لكل لاعب وخريطة كبيرة تُعَلَّق ليعرفها كل لاعب)،عندئذ فقط يعرف المتسابق كيف يتم السباق.

وتوضح الخريطة معالم المنطقة وطُرُقِها وكل معالمها ، والنقاط المحددة التي يجب أن يمروا منها ...

ويتم إثبات المرور على بطاقات كل لاعب بإشارات معينة ...

وتُسَلَّم لكل لاعب أيضاً بوصلة ليستخدمها المتسابق في الاهتداء ، وتحديد المكان والاتجاه الذي سيمضى إليه .. حيث هدف كل متسابق هو : الوصـــول لنقطـــة النهاية.

متطلبات رياضة الاسترشاد

تحتاج رياضة الاسترشاد إلى عدة متطلبات ، منها:

ـ اللياقة البدنية العالية للمُسترشد ، لأنه يسير لعدة كيلو مترات داخل منطقة مجهولة ـ بالنسبة له .

ـ وتَحتاج للياقة عالية لمواصلة اكتشاف المجهول ...

ـ وتحتاج الرياضة إلى حُسْن استعمال الخريطة والبوصلة ، لأن ذلك له أهمية قصوى ، لأن كُلَّ ذلك يُعَبِّر عن مهارات المسترشد .

ـ كما تحتاج هذه الرياضة إلى دقة الملاحظة والقدرة على التركيز، والثقة الشديدة بالنفس، واتخاذ القرار السليم في اختيار الطريق السليم بعيداً عن أكبر قدر ممكن من العوائق.

وعند كل نقطة من النِقاط المحددة ، تُوجد ماكينة خاصة ، يَضع فيها المتسابق بطاقته لتقوم بثقبها بطريقة خاصة توضح أن هذا المتسابق مَرَّ على هذه النقطة.

وتحتاج رياضة الاسترشاد إلى ضرورة إتقان العاب الدفاع عن النفس،مثل: الملاكمة والمصارعة والكاراتيه والجودو، وتتطلب كذلك اصطحاب مِنْظَار مُكَبِر للاستكشاف،حتى يمكن تحديد طُرُق السير بدقة.

وممارسو رياضة الاستكشاف يصحبون معهم كاميرات "آلات تصوير" لتصوير ما يقابلهم من عجائب وغرائب في الطبيعة وفى عادات وتقاليد المنطقة.

الاسترشاد الليلي

تُنَظَّم مسابقات خاصة لرياضة الاسترشاد لتُقام ليلاً تحت جنح الظلام.

ويُحِبُّ هذه الرياضة العديد من اللاعبين ، لأنها رياضة مشوقة وتزداد إثَارة ومُتعة ليلاً.

ويُعْطَى لكل متسابق مصباحاً صغيراً وصفارة لاستخدامها في الحالات الطارئة ، ويعطى أيضاً ورقة وقلماً ليُدون اللاعب جميع ملاحظاته وما شاهده من عجائب ليلية . بالإضافة إلى ضرورة معرفة حركة الكون (النجوم والكواكب والقمر) للاهتداء بهم، بالإضافة للخريطة والبوصلة.

نظم الفوز بسباقات الاسترشاد

هناك عدة أنواع من السباقات ، ولكل مسابقة نظام خاص للفوز بها:

ــ ففي المسابقات الفردية ، التي تقام بين الأفراد ، يقوم اللاعب بمحاولة الوصول لخط النهاية عَبْرَ نقاط المراقبة ، المُقررة ، وتعتمد نتائج هذه السباقات على القياس الذهني ، أي يفوز اللاعب الذي يصل قبل غيره مع المرور على كافة نقاط المراقبة، فَيُقال إن اللاعب (فلان) قطع المسافة في ست ساعات،بينما من يليه قطع المسافة في ست ساعات ونصف (مثلاً) فيفوز الأول. وإذا كان المتسابق قد سقط منه المرور على نقطة من نقاط المراقبة بينما الذي يليه مَرَّ على جميع النقاط، فاز التالي مادامت الفترة الزمنية الفارق بينهما أقل من مسافة الوصول للنقطة التي لم يذهب إليها الفائز الأول .. أي ضرورة وضع عدد من نقاط المراقبة التي مَرَّ عليها كل فائز في الاعتبار.

ــ أما في المسابقة التي تُقَام بين الفرق المختلفة، فيؤخذ سباق التتابع ، حيث تُحْتَسب نقط لكل عضو في الفريق يصل ، فعندما يصل واحد من الفريق أ ، ثم واحد من الفريق ب .. ثم تَتَابع النتائج ، تُحتسب نتائج التفوق ، ويُحسب المتوسط حسب الأسبق في الوصول للنقطة النهائية ، فإن وصل سبعة من فريق ما بينما لم يصل إلا خمسة في فريق آخر . بالتتابع الزمني، أُعتبر الفريق الأول فائزاً بالسباق.

وتُحْتَسب نقط لكل وصول لاعب ، فالأول تحتسب له (١٠ نقاط مثلاً) والثاني (٩) .. الخ .. وتحتسب نقاط الوصول إلى نقاط كل فريق مع خصم نقطة مثلاً عن كل عدم مرور لأي لأعب على نقطة مراقبة .. ويفوز الفريق الذي يحصل على أعلى النقاط.

المشي أوليمبياً

أُدْخِلَت رياضة المشي في الدورات الأوليمبية الحديثة مع مطلع القرن الحالي ، وهى تُمَارس حالياً في الدورات الأوليمبية ضمن مسابقات ألعاب القوى من خلال ثلاث مسابقات:

المسابقة الأولى : ٢٠ كيلو متر مشي.

المسابقة الثانية : ٥٠ كيلو متر مشي.

المسابقة الثالثة : ٢٠ كيلو متر مشي (مشي إيقاع سريع)

ولذلك تمنح رياضة المشي تسعة ميداليات للفائزين في كل أولمبياد، ثلاثة ذهبية وثلاثة فضية وثلاثة برونزية ، ونُلاحِظ أن المشي يَمْنَح ميداليات تساوى ميداليات: كرة القدم وكرة السلة وكرة الطائرة مُجْتَمِعَة ، مما يَدُل على أهمية رياضة المشي.

كيف تمارس رياضة المشي

ليس من الضروري أن يسير الإنسان بسرعة ليقطع مسافة كبيرة ، ولكن يجب أن يكون التنفس طبيعياً ، ويُمكِن أن تقف في الطريق للاستمتاع بمنظر جميل ، أو لالتقاط الصور أو للاستراحة بين فترة وأخرى.

فالسير الطويل به فوائد عديدة ، فهو يُعْطِي للإنسان قوة جسمانية ضخمة ، كما يُعْطِي الإنسان الهدوء والسلام والراحة ، ويؤدى أيضاً للتفكير السليم ، لأن الطبيعة والهواء النقي تجعل الإنسان يفكر ويستغرق في التفكير بصورة أفضل.

ويقول الخبراء : "إذا استطعت المشي لمسافات طويلة فلن تحتاج إلى أي تدريب رياضي" وهذا القول صحيح تماماً ، لأنه يُغْنِي عن الكثير من التدريبات الرياضية المطلوبة للاعبين وللإنسان غير الرياضي أيضاً .. فالسير لمسافات طويلة يجعل العضلات تأخذ على بذل الجهد الكبير وبذل جهود كبيرة أثناء اللعب ، وكذلك القدرة الفائقة على التَحَمُل ، وبالتالي تكون عضلات الجسم قوية وقادرة على التحمل ، وبالتالي قادرة على بذل مزيد من الجهد.

كما ينصح الخبراء بضرورة ممارسة المشي للجميع .. وليبدأ الجميع بالسير حول المكان الذي تُقيم فيه، أي تبدأ السير ببُطء ، ثم تتوسط بالسير حول الأماكن المجاورة في حدود ٣ كيلومترات حول المكان الذي تعيش فيه .. ويُفَضِل الخبراء أن تتسلى بتسلق التلال والجبال في المناطق التي توجد بها الجبال.
ولتنظيم عملية المشي التدريجي ، ينصح الخبراء أيضاً بالبدء بالمشي يومياً لمدة نصف ساعة على الأقل ، وتستمر كذلك لعدة أسابيع ، ثم تبدأ بعد الانتظام في ذلك في التفكير في قطع مسافات طويلة ، مع زيادة الحِمْل والجهد ، بعبور عوائق أو مُنْخَفَضات ومرتفعات.

ويجب أن تصطحب معك من تحب : زوجك أو زوجتك ، أخاك ، أو أختك ، .. أصدقاءك ، حتى تكون ممارسة السير والمشي رياضة ممتعة ومشوقة.

ولقد أكد الأطباء أن الذين يسيرون بانتظام طوال العام أقل تعرضاً للأزمات القلبية من الذين يسيرون بدون انتظام ، وطبقاً للمعدلات العاليـــة فـــإن نـــسبة الإصابات بالأزمات القلبية بين ممارسي رياضة المشي شبه معدومة ، لأنه عندما تسير مُمَارِساً رياضة المشي فإن انقباض العضلات وارتخاءها يُـــساعدان فـــي ضخ مزيد من الدم إلى أجزاء الجسم المختلفة ، وفى ذلك تخفيف عن القلب وتنشيط الدورة الدموية.

كما أن ممارسة المشي تبعث في النفس البهجة ، وينعش الإنسان ، والسير الطويل يَكْسِب الإنسان رشاقة وصحة ، ويُعيده إلى قوامه الطبيعي.

ويجب على من يُمارسوا رياضة المشي لمسافات طويلة أن يَبْدَأوا رحلاتهم مُبكراً في السادسة صباحاً ، وأن يعودوا في الغروب حتـــى لا يُـــدْرِكهم الظـــلام ، وأن يأخذوا معهم الأشياء الآتية:

الجربندية (وهى الحقيبة الخاصة بالأسفار وتُثَبَّت على الظهر) وحذاء قوياً متيناً ، وجاكيت من الصوف ، ومطواة أو سكيناً ، ومصباحاً ببطارية ، وخريطة ، وبوصلة، ولوازم الإسعاف الأولية، وطعام وشراب ، وكاميرا للتصوير حسب الرغبة.

المشي
تدريب رياضي طبيعي
ووقاية ضد السمنة وارتفاع ضغط الدم

المشي .. رياضة طبيعية ، وهو عدة أنواع : المشي السريع ، والمشى البطيء..

والمشى الرياضة الأولى الواجب تعلمها لكل إنسان ، لأنه يُزيل الخمول ، ويُصحح اللياقة البدنية والصحية ، ويعمل على تحسين كفاءة القلب والرئتين ، وخفض الوزن ، وتخفيف التوتر ، وتحسين العضلات وتقويتها.

وكثير من الناس يرفضون المشي على أساس أنه سهل جداً ولا يستحق أن يؤخذ بصورة جدية ، ولكنه ضروري جداً وهام ، بل أصبح يصفه الأطباء لعلاج كثير من حالات المرض الجسماني.

ولا يحتاج المشي إلى مهارات رياضية خاصة، ولكنه مُمْتِع وسهل للغاية ولا يُكَلِف المال، وهو شكل من أشكال التمرينات الرياضية ، يمكن أن تقوم به بمفردك أو مع الأصدقاء.

ويؤدى السير النشط وفق منهج منتظم ، إلى تحسين قابلية الجسم في استهلاك الأكسجين أثناء التعب ، ويُمكن أن يساعد على سرعة استراحة القلب المنخفضة ، ويُنْقِص ضغط الدم ، ويُساعد

على حرق السعرات الحرارية ، ويُقدم قدراً من الحماية ضد عاملين خطرين رئيسيين من عوامل النوبة القلبية والسكتة الدماغية وهما : السمنة وارتفاع ضغط الدم.

ولجنى هذه الفوائد يجب عليك أن تمشي سريعاً بحيث ترتفع سرعة ضربات القلب والتنفس على أن يكون المشي لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة دون توقف وبصورة منتظمة ، ولمدة ثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل.

وإذا سرت على هذه الطريقة فإن المشي يساعد على :

* الحصول على مستوى أعلى من اللياقة البدنية ، والحصول على نفس المنافع الوقائية القلبية من المشي التي تحصل عليها من الأشكال الأخرى الأشد جهداً في الرياضة.

* تنظيم القلب والرئتين يجب السير بسرعة.

* إنقاص الوزن ، ويعتمد عدد السعرات الحرارية التي تفقدها في تمرين المشي على عوامل مثل : وزن الجسم ، والسرعة التي تسير بها ، ومدة المشي.

- تحسين قوة العضلات ، وبالإضافة للعضلات القلبية ، فإن المشي يساعد على تحسين شكل عضلات الساقين والفخذين والبطن وتقويتها وبالتالي يؤدى للقوة.

* تخفيف التوتر ، فالمشي يُمكن أن يُؤدى إلى تقوية الفكر ، ويعمل المشي كَمُسَكِن طبيعي للمساعدة على التخلص من التوتر في نهاية اليوم.

* منع الأعراض المتعلقة بالتقدم في العُمر ، مثل الشيخوخة مثلاً .. لأن المشي يزيد من كثافة العظام ويخفض من مرض مسامية العظام.

وهكذا ...

فإن المشي يعتبر رياضة مثالية خالية من الضرر ، وأقل نسبة من الجهد والاستنزاف ، وهو سهل يتوافق مع برامج أكثر الناس حيث يُمكن المشي في المنزل أو في الحدائق العامة ، أو في الشوارع أو على شواطئ الأنهار ...

ولكن يجب الحرص أن يكون المشي في مكان جيد التهوية ، مُتَجدد الهواء ، حتى يمكن أن تنظم عملية التنفس ، وتُحقق الاستفادة القصوى منه.

ورياضة المشي تصلح لجميع الأعمار : للأطفال والفتيان ، وللشباب ، وللرجال والنساء ، وللشيوخ والمُسنين .

أرقام قياسية
عن رياضة المشي

هناك العديد من الإعجاز البشرى في مجال المشي ، ومن هذه الأرقام القياسية :

رحلة حول العالم مشيا :

حققها الأمريكي جورج سيبلنغ في ٣ أغسطس عام ١٨٩٧ ــ ١٩٠٤ ، وحاول الكثيرون تحقيق هذا الإنجاز ، فقام ديفيد كوسيت وشقيقه جون بالرحلة من ولاية منسوتا الأمريكية ، ولف العالم وعاد إلى ولايته عام ١٩٧٤ بعد أن قطع مسافة ١٤٥٠٠٠ ميل. ثم قام الأرجنتيني طوماس كارلوس برحلة مشابهة طوال عشر سنوات من ١٦ أبريل ١٩٦٨ حتى ٨ أبريل ١٩٧٨ وقطع ٢٩,٧٢٥ ميل عَبَر قارات العالم الخمس.

أطول سباق للمشي:

وهو سباق باريس ــ كولمار ، الذي أُفتتح عام ١٩٢٦ بين باريس وشتراسبورج ، ويبلغ طوله ٣٢٢ ميلاً.

أطول مسافة للمشى في ٢٤ ساعة:

قطع بول فورتومى مسافة ١٤٠ ميلاً في فترة ٢٤ ساعة ، وكان ذلك في أكتوبر ١٩٨٤.

أما (آني فان دين مير) الهولندية فقد قطعت مسافة ٨٢,٥ ميلاً في ٢٤ ساعة ، وذلك بفرنسا في ٣٠ أبريل عام ١٩٨٤.

المشي للخلف :

هي رياضة عنيفة نوعاً ما ، ولا يُحِبُ أحد ممارستها ، ولكنها تحتاج لتركيز وسرعة.

وقد قام أرفيند باندىا من الهند بالركض إلى الخلف من لوس أنجلوس إلى نيويورك في مدة ١٠٧ يوم.

المشى أوليمبيا:

ظلت مسابقة المشى ضمن برنامج الألعاب الأوليمبية منذ عام ١٩٠٦م.

وأحرز المكسيكي راؤول جوانزاليز الميدالية الذهبية في سباق الـ٥٠ ألف متر للمشى ، قاطعاً المسافة في مدة قدرها ٣ ساعات و ٤٧ دقيقة، وذلك في دورة الألعاب الأوليمبية عام ١٩٨٢، كما حصل المكسيكي ارنيستوكانتو على الميدالية الذهبية فى سباق الـ٢٠ ألف متر للمشي حيث قطع المسافة في ساعة واحدة و٣٢ دقيقة.

أرقام أخرى:

قطع توم بنسون من بريطانيا مسافة ٤١٤ ميلاً مشياً دون توقف في ٦ أيام و ١٢ ساعة و ٤٥ دقيقة.

كما قطع البريطاني جورج ميغين من مواليد ١٩٥٢ مسافة ١٩٠١٩ ميلاً من يواشيويا في الأرجنتين بالطرف الجنوبي لأمريكا الجنوبية حتى خليج برودهو فلا في ألاسكا الشمالية.

خير ما تداويتم به المشي

المشي رياضة ودواء:

المشي رياضة الجميع ، فلقد أمرنا رسول الله ﷺ بذلك حين قال (خيار ما تداويتم به المشى)رواه التُرمذي ، وحقاً ما قاله النبي الكـريمﷺ ، فقـد يفـشل النظام الغذائي في إنقاص الوزن ، ولكن رياضة المشي نجحت في إنقاص أوزان الكثيرين بالتخلص من الشحوم والكرش ، كما أن للمشى فوائد في عـلاج الأرق والانفعالات والصداع ، وزيادة قدرة القلب على ضخ الدم، وزيادة كفاءة الرئتين ، كما أن المشى فاتح للشهية أيضاً.

ويستحسن عند مزاولة رياضة المشى البطيء في البداية ثم الإسراع تدريجياً.

المشى رياضة الصغار والكبار :

المشى يُنْصَح به لجميع الأعمار ، وخصوصاً لمن تخطى سن الأربعين ، فيتم نصحه بممارسة رياضة المشي مع ركوب الدرجات ، فالمشي مقاوم للخمول ، وهو قادر على تنشيط الدورة الدموية وتخفيف الوزن ونقص التوتر وعدم تصلب الشرايين، كما يُساعد المشى على العلاج النفسي للجميع، لأنه عامـل نفـسي مؤثر في إضفاء جو من السعادة والمرح على الإنسان.

ولذلك ينصحنا رسول الله ﷺ بالمشي ، وخصوصاً كبار السن ، فقال (استعينوا على شيخوختكم بالمشي) صدق رسول الله.

ويستحسن للحامل أيضاً المشى ، لأنه يُخفف من آلام الولادة ، ويساعد على الصحة وعلى الحمل والوضع السليم .

ويُنْصَح بالبدء في المشى بربع ساعة يومياً فقط ، وأن يكون المشى سريعاً وألا نلبس حذاء ذات كعب أعلى من المعدل الصحي حتى لا يسبب قصراً لعضلات خلف الفخذ واختلال عمل ومجهود عضلات الظهر ، علاوة على ظهور بعض التشوهات الجسمية.

وللحصول على الفائدة الكاملة من ممارسة رياضة المشى يُنْصَح بالاستحمام عقب أداء المشى ، وذلك بماء ساخن يعقبه ماء بارد ، حتى لا تصاب بـالبرد أو الزكام عند التعرض لأي نسمة عقب الاستحمام ، فالحمام البارد يزيد من قوة العضلات على العمل أكثر من الحمام الساخن الذي يقلل من تدفق الـدم للأوعيـة الدموية الخارجية ، كما يُنْصَح ألا تزيد فترة الاستحمام عن سبع دقائق...

وحقاً ..... فالمشى رياضة للجميع.

أسئلة في الكتاب

١ – لرياضة الاسترشاد تاريخ عميق .. فهل يمكن أن تتحدث بإيجاز عن هذه الرياضة الجميلة؟
٢ – تحدث عن أول بطولة عالمية في رياضة الاسترشاد.
٣ – للاسترشاد أشكال عديدة: تحدث عن هذه الأشكال.
٤ – ما هي طرق التسابق الاسترشادي؟
٥ – ما هي متطلبات ممارسة رياضة الاسترشاد؟
٦ – هل هناك فرق بين الاسترشاد النهاري والاسترشاد الليلي..؟ تحدث بالتفصيل عن هذه الفروق .
٧ – لرياضة المشي طرق سليمة وصحية للممارسة ، تحدث بالتفصيل عن هذه الطرق.
٨ – ما هي فوائد رياضة المشي؟
٩ – رياضة المشي تصلح لكل الأعمار .. تحدث عن متطلبات رياضة المشى.
١٠ – هل هناك فروق بين المشى والاسترشاد؟
١١ – تحدث عن أهمية المشي كما جاء في الأحاديث النبوية؟

محتويات الكتاب

الكتاب القادم ⟵ البلياردو والبريدج